

## ABSTRAK

### **DAMPAK PENERAPAN POLA LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA (Studi Eksperimen Program Latihan Fisik pada Tim Sepakbola PORDA Kota Bandung)**

**Pembimbing :**

- 1. Iman Imanudin, M.Pd**
- 2. Nida'ul Hidayah, M.Si**

**Faisyal Maesa  
2015**

Perkembangan dunia sepakbola menjadikan metode-metode pelatihan sepakbola juga semakin beragam, kebutuhan atlet sepakbola untuk memiliki kondisi fisik yang baik menjadikan banyaknya metode latihan yang dikembangkan, salah satunya adalah *circuit training*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan pola latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik atlet tim sepakbola PORDA Kota Bandung. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai masukan dalam pembuatan program latihan fisik tim sepakbola PORDA Kota Bandung dan seluruh tim sepakbola pada umumnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimental semu (*quasi experimental*). Prosedur penelitian yang dilakukan secara garis besar adalah dengan melakukan tes kondisi fisik (*pretest*) pada seluruh atlet kemudian dilakukan pelatihan fisik dengan menerapkan pola latihan *circuit training* selama dua bulan, dan eksperimen diakhiri dengan dilakukan tes akhir kondisi fisik (*posttest*). Setelah mendapatkan hasil dari *pretest* dan *posttest* maka dilakukan analisis data untuk melihat signifikansi dari hasil *pretest* dan *posttest* dan dilakukan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan dari hasil tes kondisi fisik atlet setelah diterapkannya program latihan *circuit training*. Komponen kondisi fisik yang paling tinggi peningkatannya adalah komponen daya ledak (*power*) dan yang paling sedikit mengalami kenaikan adalah komponen kecepatan.

**Kata Kunci:** *Circuit training, Pretest, Posttest, Quasi Experimental*

- **Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2008  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

## ABSTRACT

### **IMPACT OF THE APPLICATION OF PATTERN CIRCUIT TRAINING EXERCISE ON THE IMPROVEMENT OF CONDITIONS SOCCER PLAYERS (Experimental studies of physical exercise program on the football team PORDA Kota BANDUNG)**

**Adviser :**

1. **Iman Imanudin, M.pd**
2. **Nida'ul Hidayah, M.si**

**Faisyal Maesa  
2015**

The development makes the football world football training methods also increasingly diverse, the need for a football athlete memiliki physical condition either make the number of training methods developed, one of which is circuit training. This study aims to determine the effect of applying a pattern circuit training exercise to increase physical condition of athletes football team PORDA Bandung. Results of the study can be used as an input in physical exercise program making PORDA Bandung football team and the entire football team in general. The method used in this study is quasi-experimental methods (quasi-experimental). Procedures research done in outline is to conduct a test of physical condition (pretest) in all athletes then performed physical training by adopting a circuit training exercise for two months, and the experiment ended with a final test performed physical condition (posttest). After getting the results of the pretest and posttest we analyze the data to see the significance of the results of pretest and posttest and carried conclusion. These results indicate that an increase of the test results physical condition of athletes after the implementation of the exercise program circuit training. Components of the highest physical condition improvement is a component of the explosive power (power) and the least increase is a component of velocity.

**Kata kunci :** *Circuit training, pretest, posttest, Quasi-Experimental*

• *Student Education Program Coaching Sport Force 2008 Faculty of  
Education Sport and health*